Colțul specialistului

Ce este și ce trebuie să fie încălzirea în volei

Inaintea oricărui antrenament sau concurs, jucătorii efectuează „încălzirea", care trebuie să constituie perioada de trecere de la starea de repaus a organismului la starea de activitate.

Incălzirea urmărește ca prin diverse exerciții bine sistematizate și uneori prin masaj, să aducă organismul în stare optimă de funcționare, capabil să dea maximum de randament de la începutul concursului.

Antrenorii și jucătorii nu privesc însă cu suficientă seriozitate efectuarea încălzirii și de multe ori ea constituie o simplă formalitate. Din cauza aceasta, multe partide au un „început" slab, unii jucători fiind obișnuiți sau obligați să se încălzească deseori pe parcursul primului set.

Din practica noastră de zi cu zi am observat că nu există o serioasă preocupare pentru încălzire. Aceasta s-a constatat la marea majoritate a echipelor, încălzirea fiind redusă ca durată, conținut și intensitate.

In încălzirea generală, exercițiile se execută într-un ritm foarte lent, uneori static și nu angrenează întreaga masă a organismului. De asemenea, unele dintre ele sînt necorespunzătoare și rareori se folosesc exerciții pentru suplețe și mobilitate.

Cit privește încălzirea specială fără minge, s-a observat că se simulează foarte puțin — din poziție fundamentală — pasa peste cap, din săritură și in special plonjoane. Nu se prelucrează suficient degetele și articulațiile membrelor superioare și destul de puțin este angrenată atît regiunea abdominală cît și partea superioară a trunchiului.

La încălzirea specială cu mingea, se poate constata, de asemenea, că după cîteva pase, jucătorii trec imediat la plasă și execută lovitura de atac din zonele 4 și 2, foarte rar din zona 3 și totdeauna se termină prin executarea serviciului printr-un procedeu preferat.

S-a mai observat că foarte mulți jucători nu își mențin încălzirea pe parcursul jocului, ceea ce face ca randamentul celor care intră pe teren să fie foarte scăzut. De asemenea, s-a constatat că în timpul pauzelor dintre seturi și mai ales înaintea setului decisiv jucătorii nu-și mențin încălzirea, preferind de multe ori să se odihnească în vestiar și să fumeze.

Desigur că încălzirea efectuată astfel nu numai că nu asigură un randament maxim în efort, dar uneori se pot întîmpla chiar și accidente.

Actualmente, regulamentul permite fiecărei echipe 5 minute pentru acomodarea cu terenul de joc, iar în cazul cînd antrenorii sînt de acord să se acomodeze împreună, durata se va mări la 10 minute. Atît în situația cînd cele două echipe fac separat acomodarea la plasă (fiind necesar să se cunoască care din ele intră prima pe teren) cît și în cazul cînd echipele se acomodează împreună, este absolut necesar ca să se stabilească din timp cîte un plan de desfășurare a încălzirii în general și în deosebi a încălzirii speciale cu mingea. Cînd acomodarea se efectuează în 5 minute, se recomandă ca aceasta să se facă numai de cei șase jucători care intră la început în joc iar ceilalți coechipieri să-i ajute, alimentîndu-i permanent cu mingi. Cei șase jucători se vor diviza în cele două cîmpuri ale terenului și vor executa 3 minute lovitura de atac din toate zonele, insistîndu-se asupra zonelor 2 și 3, iar 2 minute să fie folosite pentru servici. Se recomandă ca în timp ce unii execută serviciul, ceilalți să efectueze primirea lui.

In cazul cînd încălzirea la plasă se efectuează în comun, atunci este necesar să se aloce 6 minute pentru lovitura de atac din toate zonele (cu accent pe zonele 2 și 3) și în continuare 3–4 minuate serviciul, procedeul preferat.

In încălzirea la plasă este necesar să se mai recomande următoarele: trăgătorii să atace atît din pase scurte cît și din pase lungi din toate zonele, cu accent deosebit din zonele 2 și 3, ridicătorii trebuie să schimbe între ei încît să paseze din toate zonele și cînd se află mai ales în zona 3 să execute ridicarea mingii și printr-o pasă peste cap sau chiar și din săritură.

De asemenea, pentru echipele avansate, este necesar să se efectueze și lovitura de atac din prima pasă sau ridicătorul să simuleze atacul și apoi să paseze din săritură trăgătorilor din linia lui care să execute atacul etc. Aceste ultime recomandații au un conținut tactic care trebuie să fie legat direct de tactica de joc a echipei.

Este absolut necesar ca toate aceste aspecte ale încălzirii să se pregătească din timp, în cadrul antrenamentelor, pentru ca apoi să se poată aplica cu succes înaintea oricărui concurs. Pentru ca încălzirea să se poată desfășura cît mai bine este necesar să se asigure condiții materiale și organizatorice din cele mai bune.

In încheiere, trebuie ca antrenorii și jucătorii să acorde împreună o atenție deosebită conținutului, duratei și intensității încălzirii. Aceasta constituie o condiție „sine qua non" pentru ca jucătorii și jucătoarele de volei să poată da maximum de randament de la începutul oricărui antrenament sau joc, contribuindu-se în felul acesta și la obținerea unor rezultate cît mai bune.

prof. NICOLAE TARCHILA

HALTERE

Balaș Fiți și Nicolae Amzuică au cîștigat întrecerile de la Baia Mare

BAIA MARE 2 (prin telefon). — Simbătă seara s-au desfășurat în localitate întrecerile la categoriile pană și ușoară din cadrul concursului republican de haltere. La categoria pană, victoria a revenit lui *Balaș Fiți* (Dinamo Obor) cu rezultatul de 302,5 kg. urmat de *Ion Birău* (Electromotor Timișoara) cu 292,5 kg. și *V. Popa* (Dinamo Obor) cu 285 kg. Rezultatul lui B. Fiți este slab, sub posibilitățile sale.

La categoria ușoară, după o luptă pasionantă pe primul loc s-a clasat *N. Amzuică* (Victoria Buc.) cu 332,5 kg. urmat de *Lisias Ionescu* (Victoria Buc.) și *Niță Pană* (C.C.A.) cu 287,5 kg.

V. SASARANU-coresp. reg.

CALARIE

„Cupa Primăverii":

O „premieră" reușită

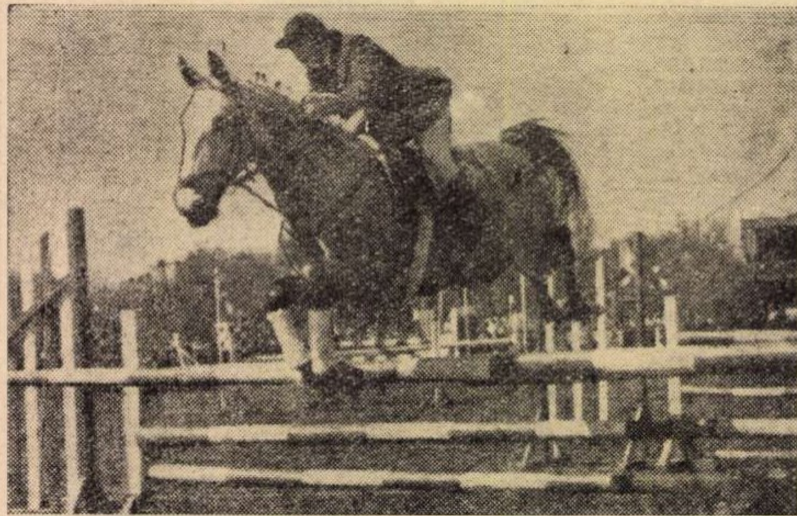
Baza hipică din Calea Plevnei... Aceeași priveliște minunată care îți încîntă ochiul, soare mult și un nestăvilit freamăt de tinerețe. Călăreții au luat startul în sezonul competițional oficial. Și începutul a fost reușit. Probe interesante cu parcursuri variate, obstacole atrăgătoare, un juriu competent, în general, o organizare model pentru care secția de călărie a clubului Știința merită felicitări. La toate acestea călăreții, începînd cu cei mai tineri și terminînd cu maeștrii sportului, au ținut să adauge cîteva performanțe de valoare.

Evoluțiile pe parcurs ale călăreților, începători și avansați, ne-au convins că în majoritatea secțiilor s-a lucrat în această iarnă cu multă seriozitate atît în ceea ce privește antrenamentul cailor, cît și la pregătirea individuală.

Dintre probele care au reținut cel mai mult atenția iubitorilor acestui sport amintim pe cea cîștigată de Stana Petre cu calul Savant, „ușoara" care a revenit lui Gh. Langa (E.H.A.) pe Rubin, proba de obstacole (mixtă), cîștigători Elena Ionescu și D. Velea (Știința) și îndeosebi cea de ștafetă în care Vasile Pinciu pe Bîrsan și Andrei Costea pe Odor s-au întrecut pe sine. Intoarcerile scurte pe parcurs, trena „infernală" în care a alergat Vasile Pinciu, îmbinate cu calmul și precizia tînărului călăreț Andrei Costea au avut ca rezultat un timp excelent — 2:59,5.

Primul concurs din acest an dotat cu „Cupa Primăverii" a dat un răspuns pozitiv antrenorilor și federației de specialitate, în ceea ce privește pregătirea juniorilor și seniorilor componenți ai loturilor republicane de obstacole. Concursurile internaționale la care vor lua parte în acest an va trebui să-i găsească însă și mai bine pregătiți. Pentru atingerea acestui obiectiv se impune o și mai temeinică muncă de instruire în viitor și cît mai multe concursuri.

O. GINGU



Elena Ionescu (Știința București) pe calul Diavolo a confirmat și în primul concurs al anului buna sa pregătire

Foto: H. Nandy

VOLEI

Clasamente...

MASCULIN

1. Rapid București	13	13	0	39:11	26
2. Dinamo București	13	9	4	31:21	22
3. Progresul București	13	9	4	33:23	22
4. Știința Cluj	13	8	5	32:24	21
5. Jiul Petroșani	13	8	5	31:25	21
6. Victoria București	13	8	5	29:27	21
7. Știința Timișoara	13	5	8	28:27	18
8. Tractorul Brașov	13	5	8	24:29	18
9. Știința Galați	13	5	8	21:30	18
10. Petrolul Ploiești	13	4	9	18:32	17
11. C.C.A.	12	3	9	21:30	15
12. Farul Constanța	12	0	12	8:36	12

Joi se dispută la Constanța meciul restanță Farul–C.C.A.

FEMININ

1. Rapid București	15	14	1	43:12	29
2. Dinamo București	14	14	0	42:3	28
3. Metalul București	15	10	5	35:20	25
4. C.P. București	15	10	5	35:23	25
5. Știința Cluj	15	10	5	36:25	25
6. C.S.M. Cluj	15	8	7	31:30	23
7. C.S.M. Sibiu	15	8	7	27:29	23
8. Farul Constanța	15	7	8	28:29	22
9. Olimpia Brașov	15	3	12	22:41	18
10. Progresul București	15	2	13	15:42	17
11. Sănătatea Buc.	14	2	12	13:39	16
12. Țesătura Iași	15	1	14	10:44	16

Azi după amiază începînd de la ora 18,30, în sala Metalul „23 August" din Capitală are loc partida restanță Sănătatea–Dinamo.

GIMNASTICĂ

Concurs internațional la Kiev

In zilele de 8 și 9 aprilie va avea loc la Kiev un important concurs internațional de gimnastică. Alături de sportivii din R.S.S. Ucraineană participă reprezentativele următoarelor țări: R.P. Bulgaria, R.P. Ungară, R.P. Romînă, R.D. Germană, R.F. Germană, R.P. Polonă, R.S. Cehoslovacă, Danemarca, Elveția și Finlanda.

Fiecare țară are dreptul să prezinte în concurs cîte 7 participanți (3 bărbați și 4 femei sau 4 bărbați și 3 femei). Intrecerea va fi individuală și va cuprinde numai exerciții liber alese.

Gimnaștii și gimnastele fruntașe din țara noastră se pregătesc cu asiduitate în vederea acestui concurs. Din lotul selecționabililor fac parte: *Frederic Orendi, Gheorghe Stanciu, Gheorghe Tohăneanu, Alexandru Szilagyi, Anton Kadar, Sonia Iovan, Atanasia Zimbreșteanu, Emilia Panait* și *Edmée Ilie.*

7 țări și-au confirmat participarea la campionatele internaționale

Campionatele internaționale ale R.P.R. se vor bucura în acest an de o participare numeroasă. Pînă acum, 7 țări și-au confirmat participarea la întrecerile care se vor desfășura în zilele de 12-14 mai: U.R.S.S., R.D. Germană, R.P. Polonă, R.S. Cehoslovacă, R.P. Ungară, R.P. Bulgaria și Norvegia. In afara acestora au mai fost invitate: R.P.F. Iugoslavia, Italia, Finlanda, Suedia și Franța.

HOCHEI PE GHEAȚĂ

Marginalii la întrecerile campionatului republican

Așadar, C.C.A. este din nou campioană a țării la hochei pe gheață. După un campionat mai disputat, totuși, decît lăsau să se întrevadă... loturile pe care echipele le-au angajat în întrecere, militarii au reintrat în posesia tricourilor de campioni pe care, de anul trecut, le deținea Voința Miercurea Ciuc.

Acest campionat nu s-a ridicat însă la nivelul altor ediții pe de o parte din cauza unei cvasi-certitudini asupra rezultatului final, iar pe de alta din cauza programării sale într-o perioadă nepotrivită. Și cînd spunem nepotrivită ne referim nu numai la faptul că acest campionat a fost programat la extrema sezonului, cînd interesul publicului se îndrepta spre alte sporturi care-și începuseră activitatea de primăvară, ci și la faptul că multe echipe provinciale s-au prezentat la startul campionatului după o lungă perioadă de inactivitate, provocată de faptul că încă de la începutul lui februarie în țară n-a mai fost gheață pe nicăieri.

Echipa militară (antrenor Eugen Raduch) a cîștigat fără emoții, dar — repetăm — mai puțin convingător decît ne așteptam, față de faptul că are în formație nu mai puțin de 7 componenți ai echipei reprezentative. Este drept că militarii n-au beneficiat de aportul lui Czaka (bolnav), dar nu-i mai puțin adevărat că în unele jocuri ei au fost puși în dificultate de echipe mai slabe iar în ultima seară au cedat în fața Științei Cluj. Cei mai buni din echipa campioană ni s-au părut: Pușcaș, Varga, Szabo II, Calamar. Ultimul este și golgeterul turneului pentru locurile 1–4, marcind 11 goluri. De altfel, linia Szabo II — Calamar — Ferenczi a fost nu numai cea mai bună a echipei campioane ci și a întregului campionat, înscriind în total 26 de goluri. Subliniem și comportarea bună a jucătorilor mai vechi ai C.C.A.-ului (Zografi, Lörincz, Ganga), utili atît prin orientarea lor tactică, cît și prin eficacitate.

Locul secund a revenit pe merit studenților clujeni, care însă au dat multe emoții susținătorilor lor din cauza unei inconstanțe devenite... proverbială. Intr-adevăr, e aproape de neînțeles cum poate o echipă care rulează doar 7 jucători să învingă cu 5–3 pe C.C.A., după ce cu o seară înainte, cu un lot mai numeros, pierduse în fața Voinței Miercurea Ciuc cu 3–7! Explicația e una singură: clujenii joacă „pe toane". Iar uneori se enervează și aceasta nu e decît în detrimentul lor pentru că... iau minute de penalizare sau își strică singuri jocul. Cel mai bun jucător al lor (și poate al hocheiului nostru, la ora actuală) este Biro. Cit despre Naghi, antrenor al echipei și jucător de valoare certă, el ar putea de un randament și mai bun dacă n-ar fi excesiv de nervos. Dacă ar fi avut o apărare mai bună și ar fi beneficiat tot timpul de aportul portarului Stafie, clujenii ar fi putut juca un rol și mai important în campionat.

Voința Miercurea Ciuc și antrenorul ei, Paul Sprencz, merită toate felicitările pentru felul cum s-a refăcut — prin ridicarea unui nou contingent de jucători tineri. O notă bună pentru apărarea atentă, pentru jocul bine organizat al formației, pentru puterea sa de luptă. Alături de Andrei I (cel mai bun din echipă), mențiuni pentru Hollo III și Iszlai, elemente de viitor.

In sfîrșit, Știința București (antrenor C. Țico) s-a afirmat puternic în acest sezon. Calificarea sa în turneul pentru locurile 1–4 și unele jocuri strînse pe care le-a reușit (3–4 cu Știința Cluj și o victorie cu 5–4 asupra Voinței) sînt elocvente. Este o echipă de perspectivă a hocheiului bucureștean. In acest sezon, cei mai buni jucători ai săi au fost Ferenczi, Antal și Țiriac.

In încheere, consemnăm succesul echipei C.C.A. și într-o „competiție" paralelă: cupa pentru sportivitate, oferită de ziarul „Ifjumunkas".

RADU URZICEANU

PATINAJ

Sezonul s-a încheiat cu un frumos concurs

Ultimul concurs al sezonului dotat cu trofeul „Cupa Dinamo" a atras peste 10.000 spectatori care au părăsit duminică seara tribunele patinoarului artificial din parcul „23 August" pe deplin mulțumiți. Intr-adevăr, majoritatea celor aproape 80 de concurenți au încîntat privirile publicului cu exerciții liber alese atractive, care îl îndeamnă pe spectator să revină la viitoarele concursuri ale „artiștilor gheții". Au cucerit îndelungi aplauze: Elena Moiș, Irina Zaharescu și campionii țării Cristina Patraulea — Radu Ionian, din zi în zi mai buni.

Cu acest prilej se cuvine să remarcăm munca depusă de secțiile de patinaj de la Dinamo, I.T.B., Școala sportivă de elevi, Steagul roșu și Olimpia Brașov, în cadrul cărora au crescut într-un timp record noi promoții de patinatori artistici.

Iată acum rezultatele tehnice: CAT. 18 ANI. *Fete:* 1. Irina Zaharescu (D) 270 puncte, 2. Despina Bucur (St. roșu Brașov) 239 p; *Băieți:* 1. G. Hertl (St. roșu Brașov) 284,9 p, 2. M. Comanici (D) 283,5 p; CAT. 14 ANI: *Fete:* 1. Elena Moiș (D) 134,6 p, 2. Ileana Petrescu (I.T.B.) 128,4 p; *Băieți:* 1. N. Belu (I.T.B.) 128,3 p, 2. L. Florescu (I.T.B.) 126,2 p; CAT 10 ANI: *Fete:* 1. Gabriela Manta (D) 115,5 p, 2. Crenguța Cumbari (D) 112 p; *Băieți:* R. Marinescu (D) 111,1 p, 2. M. Chiosea (D) 84,2 p; CAT. 8 ANI: *Fete:* 1. Dana Gheorghiu (I.T.B.) 65,6 p, 2. Anca Schreiber (D) 57,7 p; *Băieți:* 1. D. Sandu (D) 66,5 p, 2. V. Bică (D) 56,5 p; CAT. 6 ANI: *Fete:* 1. Diana Militaru (I.T.B.) 44,3 p, 2. Nicoleta Preda (D) 30,3 p; *Băieți:* 1. C. Gelețu (D) 45,8 p; 2. A. Molnar (D) 33,3 p; PERECHI *cat. 14 ani:* Sabina Damian—L. Florescu (I.T.B.); *cat. 10 ani:* Dana Gheorghiu (I.T.B.)—D. Sandu (D). A mai fost organizat un concurs rezervat începătorilor cîștigat, la categoria 10 ani, de Anita Ricci (D), G. Iliescu (S.S.E.), iar la cat. 14 ani de Ecaterina Dobo (I.T.B.) și D. Petrescu (S.S.E.). In clasamentul general pe echipe primul loc a revenit patinatorilor clubului Dinamo.